



## Lehman Care

Lehman Care er en del af Lehman & Partners, som er specialiserede i stress, angst og depressionsforløb samt det psykiske arbejdsmiljø og har mere end 14 års erfaring på området. I forhold til den præventive tilgang afholder vi kurser og foredrag i bl.a. kommunikation, konflikthåndtering, ledelse, mindfulness, søvnoptimering, karriererådgivning og balanceret livsstil. Vi er et tværfagligt team, som består af psykologer, psykoterapeuter, coaches, søvneksperter, fysioterapeuter, erhvervsfolk og fagspecialister mv.

For yderligere information kontakt:



Helle Lehman  
Tlf. 2010 0526  
Mail: [helle@lehman-partners.dk](mailto:helle@lehman-partners.dk)



Mia Dørre  
Tlf. 4043 3313  
Mail: [mia@lehman-partners.dk](mailto:mia@lehman-partners.dk)



**Skodsborg:** Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg  
**Aabenraa:** Michael Jepsens Plads 1-3, 4. sal, 6200 Aabenraa  
[www.lehman-care.dk](http://www.lehman-care.dk)



# SOV GODT

MED SELF CARE TYNGDEDYNNEN



**Huden er kroppens største sansorgan, og de utallige receptorer på huden kommer ofte på overarbejde i en travl hverdag. Når du benytter Selfcare dynen oplever du, at trykket på huden stimulerer sanserne, så du mærker kroppen, og derved slapper bedre af.**

## Selfcare dynen

Selfcare dynen er en sansestimulerende tyngdedyne, designet og udviklet med en homogen dynestruktur og opbygning, så den så vidt muligt fremstår som en "almindelig" dyne. For at opnå tyngde i dynen anvendes et rent organisk og cirkulært økonomisk materiale: økologiske kirsebærsten, som jævnt fordelt i de 130 syede felter, giver en ensartet tyngde.

Selfcare dynen kommer i standardstørrelsen 140 cm x 200 cm, og i følgende vægtklasser: 5 kg, 6 kg, 7 kg, 8 kg, 10 kg, 12 kg og 14 kg. Som udgangspunkt anbefales en vægtklasse omkring +10% af brugerens kropsvægt. Dette er dog kun en anbefaling, eftersom sansesystemet samt opfattelsen af stimuli er individuel og opleves forskelligt fra bruger til bruger. Ved tvivl står vi klar til at vejlede.

VEJL. UDSALGSPRIS  
KR. 4.500,- inkl. moms



” Ifølge tal fra den nationale sundhedsprofil 2017, siger næsten halvdelen af danskerne, at de jævnligt oplever søvnbesvær. 13,6 % føler sig meget generet, hvor 32,4% føler sig generet jævnligt. Søvnproblemer kan give problemer med helbredet, da søvnen er altafgørende for vores fysiske og mentale sundhed. Selfcare dynen stimulerer kroppens sanseceller, som kan være med til at skabe tryk og ro for en krop i ubalance, og hjælper os med at falde i søvn og sove bedre. Ligeledes aktiveres oxytocin hormonet (også kaldet kram-hormonet). Så hvis du har stress eller uro i kroppen, og har brug for hjælp til at sove bedre, kan jeg kun anbefale at prøve Selfcare dynen. ”

Mikael Rasmussen



MIKAEL RASMUSSEN  
Søvnexpert

Mikael Rasmussen har 25 års undervisningserfaring, og er i dag bl.a. tilknyttet Stresstænk tanken, og holder foredrag indenfor psykisk arbejdsmiljø. Mikael har specialiseret sig i søvnens betydning for sundhed og trivsel, og bliver ofte brugt som søvnexpert i medierne. Desuden er han medforfatter til bogen: Sov godt hele natten, Gyldendal 2010.

